Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

56

0 67532 72263 56

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 56

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De la mer à la table **1525**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 46
Glaces à l'américaine 2 **1530**

FRUITS ET LÉGUMES 52
Les betteraves **1534**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 50
L'agneau au menu **1538**

CUISINE MICRO-ONDES 51
Micro-ondes, batteur et fouet **1543**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Mets chinois maison **1548**

PLAT MINCEUR
Gratin de pâtes aux fines herbes **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Pâtisseries danoises Servez ces délices riches et délectables à l'heure du goûter. Rien de plus simple aux micro-ondes !

Une nouvelle chronique Cuisine santé, cuisine légère présente les desserts sous un jour nouveau.

Les légumes surgelés 2 Apprêtez les légumes de mille et une façons, très facilement et rapidement.

PLUS...

Beurres assaisonnés, goûters délectables et amusants, le porc rôti.

De la mer à la table

Le poisson à chair blanche a fait ses classes ! Apprêtez-le en plats élégants et raffinés, toujours très savoureux, qui raviront l'oeil et le palais.

Le micro-ondes permet de préserver les qualités naturelles du poisson à chair blanche, sa saveur et sa texture fine et délicate.

Le poisson se mange toujours très frais : choisissez des filets qui ne dégagent aucune odeur. Le poisson surgelé doit être préparé aussitôt décongelé.

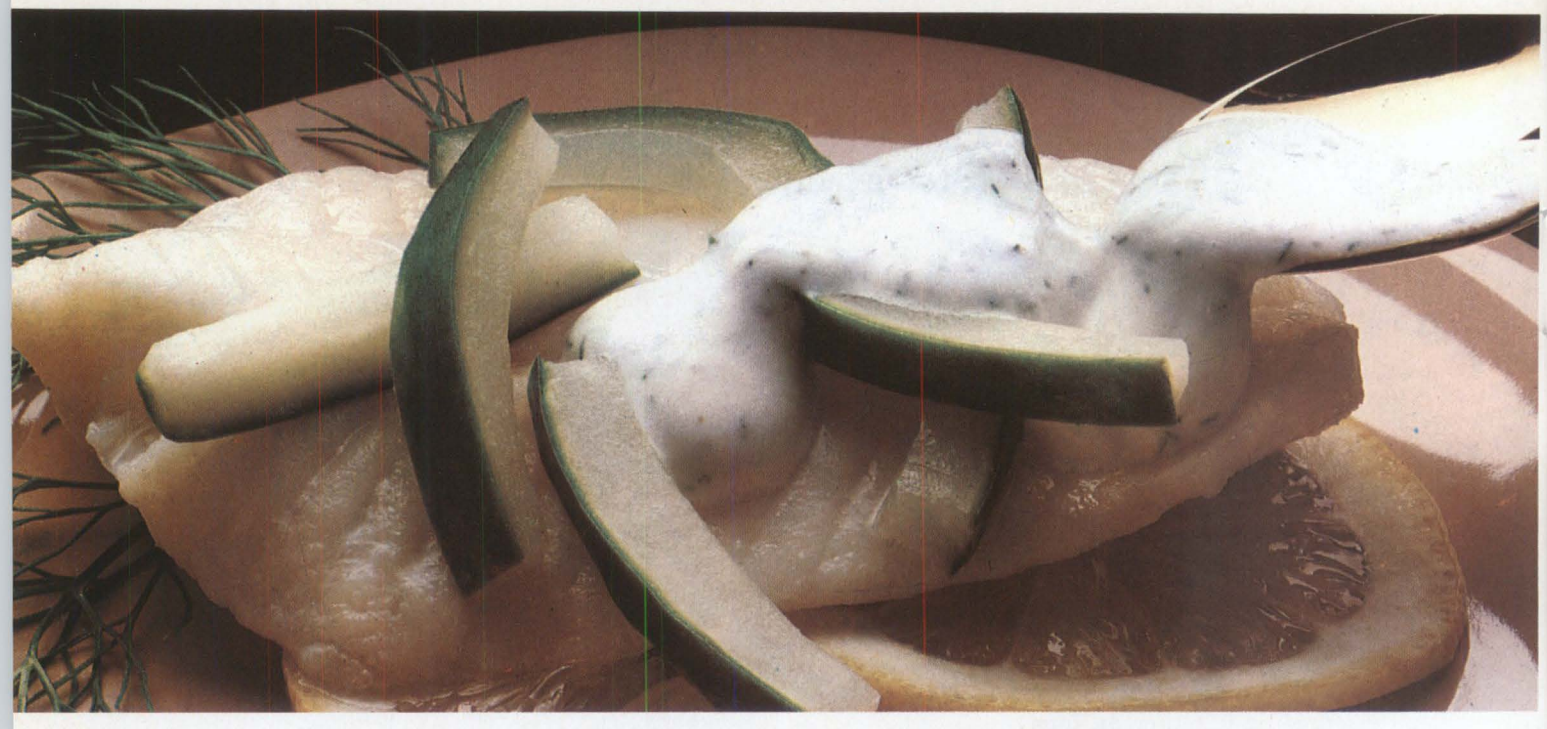
Pour obtenir du poisson cuit à la perfection, suivez ces quelques règles élémentaires : disposez les filets de sorte que les parties les plus charnues soient placées vers l'extérieur et ne faites jamais trop cuire le poisson. Il est essentiel de le retirer du four dès que le temps minimum est écoulé, puis de le laisser en attente pendant quelques minutes. Vérifiez-le ensuite à l'aide d'une fourchette : sa chair doit être très blanche, opaque, et doit se défaire facilement. Sinon, poursuivez la cuisson de 30 à 60 s et vérifiez de nouveau.

Couvrez bien le poisson pendant la cuisson et le temps d'attente afin qu'il soit tendre et juteux et aussi pour éviter les éclaboussures. De plus, il restera bien chaud pendant qu'il repose. Ajoutez très peu de liquide, car le poisson cuit aux micro-ondes baigne dans un délicieux jus de cuisson naturel. Utilisez une rôtissoire pour certaines recettes afin d'éviter que la chair ne devienne excessivement moelleuse.

Filets de sole roulés

Micro-trucs

Le poisson à chair blanche contient peu de gras. La morue, l'aiglefin, la sole, la plie, le sillago et le flétan sont tous des poissons à chair blanche. N'ajoutez jamais de sel avant la cuisson, sinon la chair du poisson s'assèche et durcit. Utilisez plutôt du jus de citron.



Filets de sole roulés

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 filets de sole, sans peau, de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
¼ de cuil. à café de poivre
¼ de cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 grosse carotte en julienne
1 petite courgette en julienne
¼ de cuil. à café de zeste de lime râpé
1 cuil. à soupe de jus de lime
2 oz/50 g de beurre
2 limes en tranches, pour servir (facultatif)

4 PERSONNES

1 Parsemez les filets de poivre, de paprika et de fromage, puis roulez-les délicatement et déposez-les dans un plat rond peu profond de 9 po/23 cm, côté scellé sur le dessous.
2 Mêlez bien, dans un petit bol, carotte, courgette, zeste et jus de lime et beurre. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
3 Déposez sur le poisson et couvrez le plat de papier ciré. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette.
4 Laissez reposer à couvert pendant 5 min, puis servez avec des pommes de terre nouvelles.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire les légumes 2 min et le poisson 3 ou 3 ½ min.

Filets de poisson, sauce à l'aneth

Conseils du chef

Roulez les filets, à partir de l'extrémité large, vers le bout le plus effilé, puis placez-les dans un plat peu profond, côté scellé sur le dessous. Fixez-les à l'aide de cure-dents ou attachez-les avec de la ficelle, au besoin.

Filets de poisson, sauce à l'aneth

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche, ½ po/12 mm d'épaisseur environ, coupés en quatre morceaux
1 citron coupé en 8 tranches
½ petit concombre épépiné et coupé en fines lanières de 2 po/5 cm

SAUCE À L'ANETH

4 oz/100 g de cottage
¼ de tasse/50 ml de yogourt nature
¼ de cuil. à café d'aneth
1 pincée de zeste de citron râpé
1 goutte de jus de citron
1 pincée d'ail en poudre

4 PERSONNES

1 Disposez les filets dans un moule carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur. Recouvrez de tranches de citron et de concombre.
2 Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.
3 Laissez reposer à couvert 3 min.
4 Préparez la sauce au mélangeur : versez-y cottage, yogourt, aneth, zeste et jus de citron, l'ail, puis brassez jusqu'à homogénéité.
5 Versez la sauce sur le poisson et servez avec de petites pommes de terre nouvelles.

Bouchées de poisson aigres-douces

9½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche détaillés en morceaux de 1 ½ po/40 mm
1 poivron vert épépiné et haché
1 boîte de 1 lb 4 oz/475 g d'ananas en morceaux dans leur jus naturel, bien égouttés, le jus réservé
1 tomate coupée en 8 quartiers
1 échalote émincée

SAUCE

1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 pincée de poudre d'ail, de gingembre moulu, de poivre et de curcuma

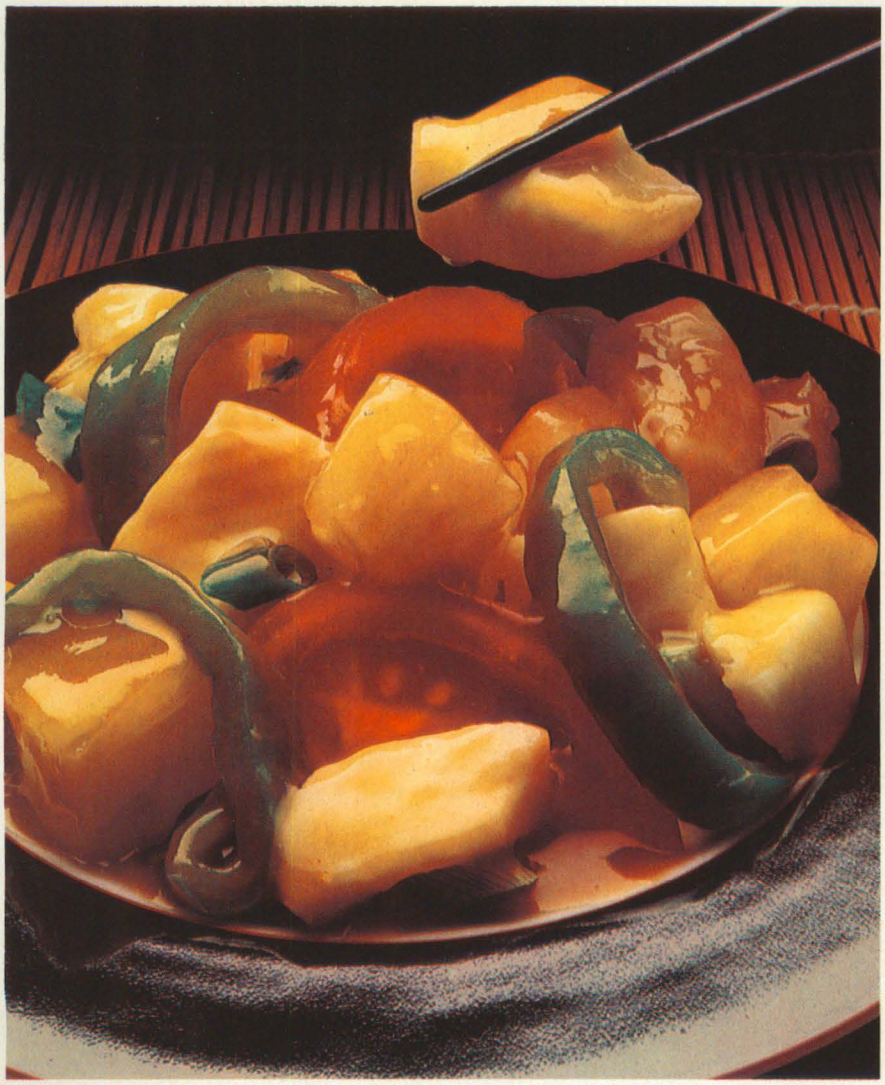
4 PERSONNES

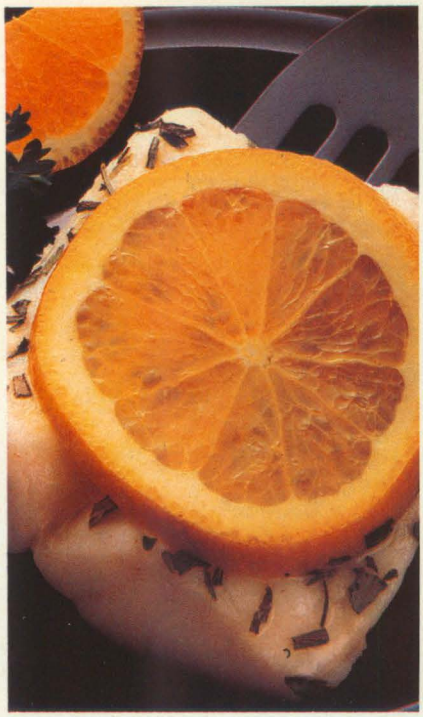
1 Mêlez le poisson et le poivron dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Incorporez les morceaux d'ananas et réservez.

2 Versez ½ tasse/125 ml de jus d'ananas dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis incorporez les ingrédients de la sauce. Faites chauffer le tout de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à ébullition complète.

3 Ajoutez la tomate et l'échalote au poisson, puis incorporez la sauce. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

Ci-dessous : *bouchées de poisson aigres-douces*
À droite : *filets de poisson au vermouth*





Filets de poisson au vermouth

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche, de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupés en 4 portions individuelles
⅜ de tasse/75 ml de vermouth blanc
½ cuil. à café d'estragon séché
½ orange en tranches minces

4 PERSONNES

1 Placez les filets dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur. Arrosez de vermouth et parsemez d'estragon, puis recouvrez des tranches d'orange.

2 Couvrez de papier ciré et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat 1 fois.

3 Laissez reposer à couvert 3 min.

4 Servez avec du riz bouilli.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire 3 ou 4 min. Laissez reposer 2 min et servez.

Conseils minceur

Chaque portion de filets de poisson au vermouth ne contient que 110 cal/460 kJ.

Filets de poisson piquants

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche, de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupés en 4 portions égales

GARNITURE

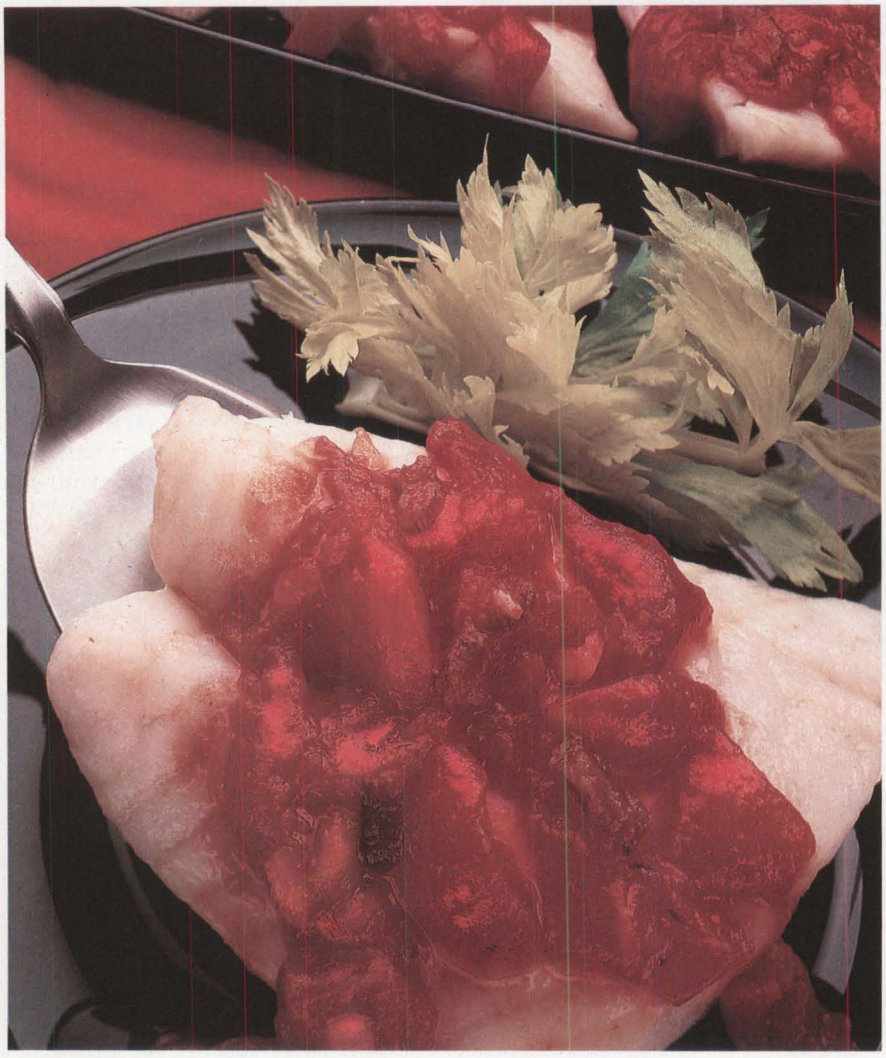
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates bien égouttées, puis hachées
2 cuil. à café de sauce chili ou au goût
1 cuil. à soupe d'oignon haché
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de thym
1 pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Disposez les filets dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur.
2 Mélangez bien tous les ingrédients de la garniture et versez sur le poisson.
3 Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps.
4 Laissez reposer à couvert 3 min.
5 Servez avec du riz et des petits pois.

Notes sur la congélation

Pour décongeler du poisson à chair blanche, calculez de 3 à 5 min par lb/450 g : faites décongeler à MED., la moitié du temps, à couvert, puis retournez et séparez les filets. Faites décongeler le reste du temps, jusqu'à ce que le poisson soit encore très froid. Laissez reposer à couvert 5 min, puis épongez avec du papier absorbant. Utilisez sans délai.



Poisson à la florentine

14 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche, de ½ po/12 mm d'épaisseur, découpés en 4 portions
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre
1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
1 petite carotte râpée
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de cannelle
2 cuil. à soupe/25 g de riz à grains longs, cuit
2 oz/50 g de châtaignes d'eau

4 PERSONNES

1 Disposez les filets sur une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur. Saupoudrez de paprika et de poivre et réservez.
2 Déposez les épinards sur une assiette et faites décongeler et cuire 5 ou 6 min à MAX. Égouttez parfaitement, en pressant bien les épinards dans un tamis, et réservez.
3 Mêlez bien carotte, beurre, muscade et cannelle, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à tendreté. Incorporez le riz, les châtaignes d'eau et les épinards.
4 Déposez le quart du mélange sur chaque filet, couvrez de papier ciré et faites cuire de 7 à 9 min à MED.-MAX., en tournant la rôtissoire à 2 reprises.

Poisson à la tomate

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets de poisson à chair blanche, de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupés en 4 portions individuelles
4 cuil. à soupe de parmesan râpé, pour servir

GARNITURE

1 grosse tomate coupée en morceaux
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de basilic séché

Filets de poisson piquants

¼ de cuil. à café de poudre d'oignon
1 pincée de poudre d'ail
1 pincée d'origan séché
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Versez tous les ingrédients de la garniture dans un mélangeur ou un robot de cuisine et brassez jusqu'à consistance homogène. Transvidez dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Placez les filets sur une rôtissoire (voir Conseils du chef, ci-dessous) et recouvrez-les de sauce à la tomate. Couvrez le plat de papier ciré.
3 Faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant la rôtissoire 1 fois.
4 Laissez reposer à couvert 3 min.
5 Parsemez chaque portion de fromage râpé et servez avec des pâtes.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire la sauce 1 ou 2 min et le poisson 4 ou 5 min.

Poisson à la tomate

Conseils minceur

Le poisson à chair blanche contient peu de calories. Les filets de sole roulés contiennent seulement 200 cal/840 kJ par portion, les filets de poisson au vermouth, 110 cal/460 kJ, le poisson à la tomate, 125 cal/525 kJ et les filets de poisson piquants, 100 cal/ 420 kJ seulement par portion.

Conseils du chef

Disposez toujours la partie la plus charnue des filets vers l'extérieur.

Glaces à l'américaine 2

Un gâteau couvert d'une glace au beurre n'est jamais de refus au moment de la collation ou du dessert. Essayez-les toutes, à la vanille, au chocolat, à la guimauve, au rhum ou aux noix et régalez-vous !

Faites fondre les ingrédients et cuire les glaces rapidement et proprement aux micro-ondes : vous aurez peu de casseroles à laver, car vous mélangez les ingrédients et faites chauffer les glaces dans un seul et même bol.

Nous vous proposons dans cette chronique des recettes de glaces variées et une recette de garniture onctueuse au citron. Servez-vous-en pour garnir un délicieux flan aux fruits. Vous aurez suffisamment de crème au citron pour garnir généreusement l'intérieur d'un gros gâteau.

À gauche : *glace au beurre*
À droite : *glace aux arachides*

Glace au beurre

2 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de crème ou de lait
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé
½ cuil. à café d'essence de rhum

1 RECETTE DE BASE

1 Mettez le beurre, la crème ou le lait et le sel dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MED., jusqu'à ébullition.

2 Incorporez peu à peu le sucre glace et le rhum, en battant, jusqu'à homogénéité. Ajoutez quelques gouttes de lait au besoin et laissez refroidir avant de glacer le gâteau.

Glace à la vanille

2 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de lait
¼ de tasse/50 g de cassonade
1 lb/450 g de sucre glace tamisé
½ cuil. à café d'extrait de vanille

1 RECETTE DE BASE

1 Mêlez bien le beurre, le lait et la cassonade dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml.
2 Faites chauffer, à découvert, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps.
3 Incorporez le sucre glace et l'extrait de vanille et mélangez jusqu'à homogénéité. Ajoutez quelques gouttes de lait au besoin.

VARIANTES
Vous pouvez varier cette glace à l'infini : ajoutez, par exemple, 2 oz/50 g de grains de chocolat, de pacanes ou de noix hachées, de dattes dénoyautées et hachées.

Glace aux arachides

3 min

Temps d'attente : 5 min

1 oz/25 g de chocolat de ménage défait en petits morceaux
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de beurre d'arachide crémeux
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé

Glace à la guimauve

1 RECETTE DE BASE

1 Déposez le chocolat, le beurre, le lait et le beurre d'arachide dans un bol de 3 ¾ tasses/850 ml, couvrez et faites chauffer de 3 à 5 min à MED., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le sucre glace et laissez reposer 5 min avant de glacer le gâteau.

VARIANTE
Ajoutez 2 oz/50 g de beurre d'arachide croquant à la glace.

Glace à la guimauve

1 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de guimauves roses
2 cuil. à soupe de confiture de fraises
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %

1 RECETTE DE BASE

1 Coupez les guimauves en morceaux et mettez-les dans un bol de 3 ¾ tasses/850 ml avec 2 cuil. à soupe de crème. Faites chauffer à couvert 1 min à MED.-MAX. Incorporez la confiture et laissez refroidir.
2 Fouettez la crème, puis incorporez-la au mélange et réfrigérez.

VARIANTE
Utilisez des guimauves blanches, de la confiture d'abricots et quelques gouttes de jus de citron.

Conseils du chef

Pour couper facilement les guimauves en quatre, servez-vous de ciseaux de cuisine et plongez les lames dans un bol d'eau chaude de temps en temps, pour éviter qu'elles ne deviennent collantes.

Glace aux pacanes

2½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de pacanes ou de noix de Grenoble finement hachées
2 cuil. à soupe de crème 15 % ou de lait
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé
½ cuil. à café d'extrait de vanille

1 RECETTE DE BASE

1 Faites fondre le gras à couvert de 30 à 45 s à MAX.
2 Ajoutez les pacanes et faites chauffer, à couvert, de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez la crème ou le lait, le sucre glace et la vanille. Battez bien jusqu'à consistance lisse et crémeuse, en ajoutant, au besoin, quelques gouttes de lait.

VARIANTE
Ajoutez 2 oz/50 g de dattes hachées.

Glace crémeuse au beurre

3 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à soupe de crème 15 % ou de lait
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille

1 RECETTE DE BASE

1 Faites fondre le beurre, à couvert, de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit bien doré, mais ne le laissez pas brûler (voir Micro-trucs).
2 Incorporez le sucre glace, la crème ou le lait et la vanille et remuez bien jusqu'à homogénéité. Ajoutez quelques gouttes de lait, si nécessaire.

Micro-trucs

Lorsque vous faites fondre et dorer du beurre aux micro-ondes, surveillez-le toujours de très près, afin qu'il ne brûle pas.

Glace au rhum

2 min

Temps d'attente : aucun

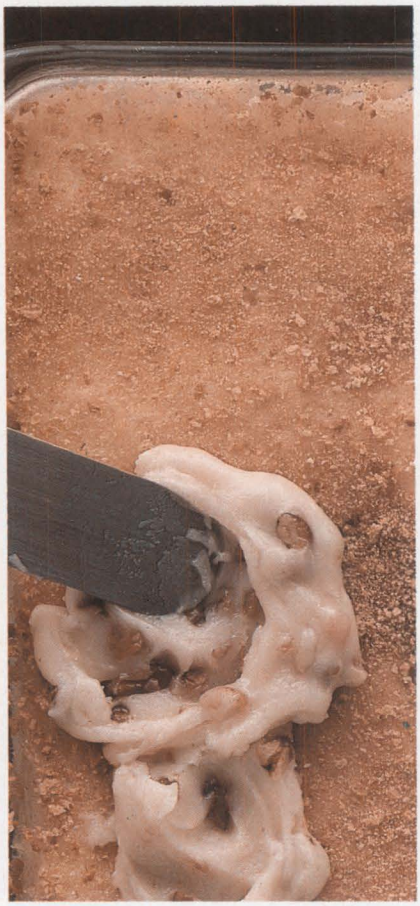
Versez un peu de chocolat fondu sur cette glace, en pluie, pour la rendre encore plus appétissante.

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de crème 15 %
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé
½ cuil. à café d'essence de rhum

1 RECETTE DE BASE

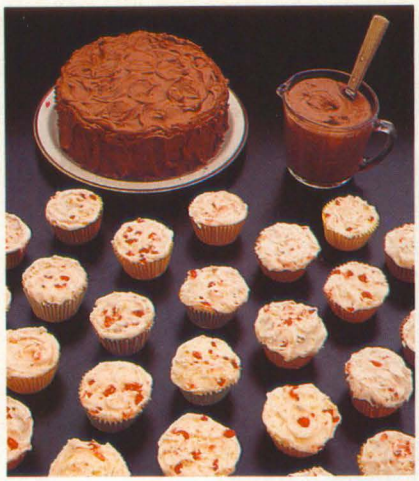
1 Versez le corps gras, la crème et le sel dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MED., jusqu'à ébullition.
2 Incorporez le sucre glace et le rhum et ajoutez un peu de lait, si nécessaire, pour que la glace soit lisse et crémeuse.

À gauche : *glace aux pacanes*
Au centre : *glace crémeuse au beurre*
À droite : *glace au rhum*



Quantité de glace nécessaire

Vous aurez *assez de glace pour 2 gâteaux ronds de 9 po/23 cm, 2 gâteaux carrés de 8 po/20 cm, 20 petits gâteaux ou 1 gâteau rectangulaire de 12 x 8 po/ 30 x 20 cm.*



Doublez *les quantités pour garnir l'intérieur, superposer et glacer les gâteaux ronds ou carrés ou le gâteau rectangulaire ou pour glacer 36 petits gâteaux.*

Diminuez *les quantités de moitié pour glacer 1 seul gâteau rond ou carré ou 15 petits gâteaux.*

Notes sur la congélation

Faites congeler les gâteaux sans glace ni garniture. Il est préférable de glacer le gâteau le jour même, pour qu'il soit bien appétissant et ait belle apparence. Congelez les glaces séparément en prenant soin de bien étiqueter les contenants; faites décongeler à la température de la pièce ou à MIN., aux micro-ondes. Remuez la glace vigoureusement avant de glacer le gâteau.

Crème au citron

4 min

Temps d'attente : aucun

Voici une crème au citron onctueuse pour fourrer un gâteau de Savoie. Préparez des petits gâteaux individuels ou un gros gâteau et nappez le dessert de crème fraîche.

⅓ de tasse/65 g de sucre
4 ½ cuil. à café de fécule de maïs
⅞ de tasse/200 ml d'eau
1 jaune d'oeuf battu
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
2 cuil. à soupe de jus de citron

1 ¼ tasse/300 ml

1 Mélangez le sucre et la fécule de maïs, puis incorporez l'eau, petit à petit, en remuant constamment jusqu'à consistance homogène.
2 Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant après 2 min, puis toutes les minutes.
3 Ajoutez un peu de mélange chaud au jaune d'oeuf, en brassant bien le tout, puis incorporez-le au premier mélange. Battez bien jusqu'à consistance lisse.
4 Faites chauffer à couvert 1 min à MED., puis incorporez le corps gras, le zeste et le jus de citron.
5 Recouvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir complètement.

Conseils du chef

Utilisez du beurre ou de la margarine pour ces recettes, mais servez-vous de beurre, de préférence, si vous n'ajoutez pas d'ingrédients parfumés ou aromatisés.

La glace au rhum se prête à de multiples transformations et vous pouvez la préparer trois mois à l'avance et la congeler. Utilisez une poche à douille, si désiré, pour décorer vos gâteaux et desserts.

Les betteraves

Essayez les betteraves fraîches aux micro-ondes une seule fois et vous ne voudrez plus jamais les cuisiner d'une autre façon ! Fraîches ou précuites, les betteraves rehausseront agréablement nombre de plats cuisinés.

Pour varier vos plats de légumes et vos salades, rien de tel que les betteraves, rafraîchissantes et colorées. Elles cuisent rapidement aux micro-ondes et gardent leur texture tendre et juteuse.

Offertes en tout temps, les betteraves sont vendues fraîches ou précuites. Les betteraves potagères, à petites racines rondes, sont les plus tendres et les plus sucrées (voir page 1537). Vous pouvez aussi vous procurer des betteraves marinées, entières, en tranches ou râpées, vendues en bocaux ou en jarres : cuites, pelées et marinées dans le vinaigre, elles ont un goût très prononcé et doivent servir uniquement à rehausser des salades. Ne vous en servez pas pour remplacer les betteraves fraîches.

Préparation et cuisson des betteraves fraîches

Faites cuire les betteraves avant de les peler, avec racines et tiges, pour éviter qu'elles ne perdent leur couleur pendant la cuisson. Lavez-les soigneusement à l'eau froide et parez légèrement les extrémités. Ajoutez un peu de vinaigre à l'eau de cuisson pour préserver la couleur éclatante des betteraves. Remuez délicatement pendant la cuisson, et pelez les betteraves pendant qu'elles sont encore légèrement chaudes.

Soupe aux betteraves

ANDREW WHITTUCK

Soupe aux betteraves

24 min

Temps d'attente : aucun

2 carottes tranchées mince
1 gros oignon émincé
1 pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
5 oz/150 g de chou déchiqueté
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de marjolaine
2 ½ tasses/600 ml d'eau
½ lb/225 g de betteraves cuites, coupées en julienne
1 boîte de 10 ½ oz/185 g de bouillon de boeuf
sel et poivre
crème sure pour servir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez les 7 premiers ingrédients dans une marmite de 15 tasses/3,75 l, puis ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau. Couvrez et faites cuire 12 ou 13 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.

2 Ajoutez les betteraves, le reste de l'eau et le bouillon de boeuf, couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à tendreté.

3 Jetez la feuille de laurier et assaisonnez au goût. Versez la soupe dans des bols individuels, garnissez chaque portion de crème sure, si désiré, et servez.

Temps de cuisson des betteraves

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.
Betteraves fraîches (entières)	½ lb/225 g 1 lb/450 g	de 13 à 15 min de 16 à 18 min
Betteraves en conserve ou marinées (en tranches, en petits dés, râpées)	1 lb/450 g	2 ou 3 min

Préparation et cuisson des betteraves fraîches

Lavez *soigneusement les betteraves en évitant d'abîmer la pelure. Laissez un bout de la tige et la racine.*

Placez-les *dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, arrosez de 5 cuil. à soupe d'eau chaude (pour 1 lb/450 g de betteraves) ou de 3 cuil. à soupe (pour ½ lb/225 g).*

Faites cuire à MAX., *le temps nécessaire, en retournant les betteraves et en tournant le plat du quart à deux reprises.*

Laissez reposer, *à couvert, de 3 à 5 min, puis égouttez. Pelez, coupez la tige, puis enlevez la racine, si désiré.*

Laissez *les betteraves entières ou coupez-les. Déposez-les dans la casserole, ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre, couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.*

Arrosez *de quelques gouttes de jus de citron, de jus d'orange ou de vinaigre de cidre, au goût.*

Betteraves en sauce

17¾ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de betteraves
5 cuil. à soupe d'eau chaude
3 oz/75 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 ½ cuil. à café de sucre
1 bonne pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Lavez les betteraves, placez-les dans une marmite et ajoutez l'eau. Faites cuire selon les instructions données à la page 1535 et réservez 2 cuil. à soupe de liquide de cuisson. Tranchez les betteraves.
2 Mêlez les betteraves et le liquide de cuisson dans la casserole, couvrez et faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.
3 Faites amollir le fromage à la crème de 15 à 30 s à MAX. Incorporez le vinaigre et le sucre.
4 Transvidez les betteraves dans des assiettes individuelles et nappez-les de sauce au fromage. Saupoudrez de muscade et servez.

Conseils du chef

Les feuilles de betteraves sont comestibles, mais elles doivent être très fraîches et d'un beau vert éclatant. Rincez-les à l'eau froide, hachez-les et ajoutez-les à vos potages et plats en casserole.

Betteraves à l'orange

19½ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Parfumez la sauce de 1 cuil. à café de zeste d'orange râpé.

1 lb/450 g de betteraves
5 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de clous de girofle
sel et poivre
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de jus d'orange

6 PERSONNES

1 Lavez les betteraves avec soin et placez-les dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez l'eau et faites cuire selon les instructions données à la page 1535; réservez ½ tasse/125 ml de liquide de cuisson.
2 Mélangez la fécule, le clou de girofle, le sel et le poivre dans une tasse à mesurer. Incorporez le vinaigre, le liquide réservé et le jus d'orange.
3 Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Tranchez les betteraves, puis incorporez la sauce. Couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. Servez chaud ou froid.

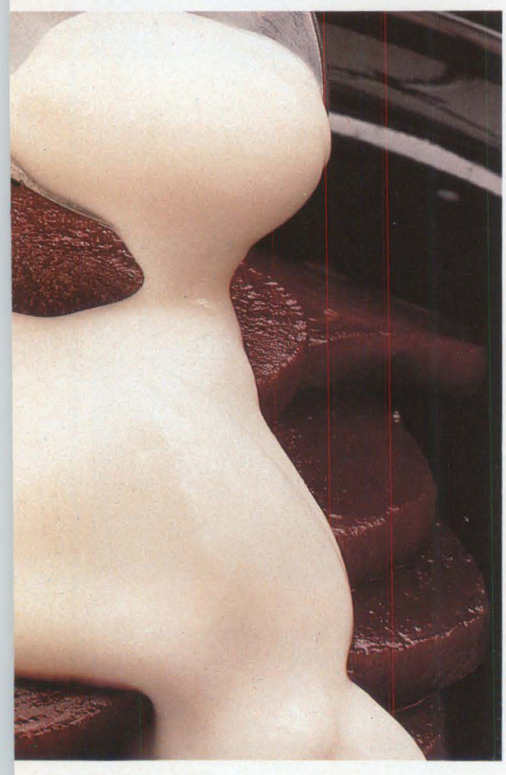
Micro-trucs

Ne salez pas les betteraves fraîches avant la cuisson. Ne salez qu'au moment de servir.

Conseils minceur

Les betteraves arrosées d'un peu de jus de citron ou de vinaigre ne fournissent que 45 cal/190 kJ par portion de 4 oz/100 g.

Ci-dessous, à gauche : *betteraves en sauce*
Ci-dessous, à droite : *betteraves à l'orange*



ANDREW WHITTUCK

Salade à la russe

Salade à la russe

8 min

Temps d'attente : aucun

Pour obtenir une salade très appétissante, assemblez seulement au moment de servir.

1 lb/450 g de petites betteraves cuites
2 pommes de terre en petits dés
4 cuil. à soupe d'eau
1 petit chou-fleur
4 olives vertes, tranchées, pour servir

VINAIGRETTE

4 cuil. à soupe de mayonnaise
4 cuil. à soupe de crème sure
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée

4 À 6 PERSONNES

1 Tranchez les deux tiers des betteraves et réservez dans un bol. Découpez le reste en petits dés et réservez.

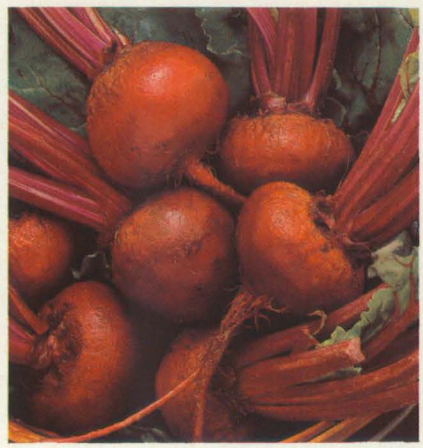
2 Mettez les pommes de terre dans une marmite de 5 tasses/1,25 l et ajoutez la moitié de l'eau. Couvrez et faites cuire de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., rincez à l'eau froide, puis plongez dans l'eau glacée et laissez refroidir quelques minutes. Égouttez bien et réservez.

3 Déposez le chou-fleur et le reste de l'eau dans la casserole, couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX. Rincez bien, plongez dans l'eau froide, puis égouttez.

4 Mêlez les ingrédients de la vinaigrette. Réservez-en la moitié et incorporez-lui les dés de pomme de terre.

5 Sur une assiette de service de 9 po/23 cm, disposez les bouquets de chou-fleur au bord, puis les betteraves en tranches. Placez les pommes de terre au centre et garnissez-les des dés de betteraves. Garnissez d'olives en tranches (voir illustration) et servez avec le reste de la vinaigrette.

Choix et conservation



Les betteraves fraîches *doivent être fermes et bien lisses. Conservez-les au réfrigérateur une semaine au maximum. Les betteraves cuites, non pelées, se gardent quatre jours au réfrigérateur.*

L'agneau au menu

L'agneau est une viande de choix, tendre et succulente, qui se cuisine à la perfection aux micro-ondes. Apprêté avec une farce, qui en rehausse la saveur et la texture, l'agneau satisfait les plus difficiles.

La chair de l'agneau est rosée et parfumée. Pour un repas spécial, cuisinez-le avec une farce qui en rehaussera la saveur délicate.

L'épaule roulée et le gigot cuisent uniformément et sont des pièces faciles à découper. Vous pouvez aussi farcir sans problème la poitrine roulée, le carré d'agneau ou le filet.

Cuisson de l'agneau farci : dégraissez bien le rôti, pour qu'il cuise uniformément. Déposez-le sur une rôtissoire.

Déterminez approximativement le temps de cuisson (la teneur en gras pouvant influencer la cuisson), en tenant compte du poids de la viande et de la farce.

Pour vérifier la cuisson : servez-vous de préférence d'un thermomètre pour micro-ondes. Insérez-le dans la partie la plus charnue du rôti, sans toucher le gras ni la farce. Vous pouvez aussi vous servir d'un couteau ou d'une petite broche et piquer simplement la viande. Le jus de cuisson doit être légèrement rosé, plutôt clair, l'agneau étant meilleur saignant.

Laissez toujours reposer la viande au moins 10 minutes, bien recouverte de papier aluminium. Si vous découpez le rôti aussitôt le temps de cuisson terminé, la viande risque d'être trop saignante.

Les farces : la saveur riche de l'agneau se marie bien avec une grande variété de fruits, d'épices et de fines herbes. Les agrumes sont très appréciés avec l'agneau, de même que les abricots, les pommes, les raisins de Smyrne et les raisins secs. Le basilic et l'ail constituent aussi d'excellents accompagnements.

Veillez à ne pas trop tasser la farce, car elle gonfle en cuisant.

ANDREW WHITTUCK

Micro-trucs

Égouttez bien le rôti à mi-temps de cuisson et réservez le jus de cuisson pour la sauce.

Couronne d'agneau farcie

31 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 couronne d'agneau de 2 ou 2 ½ lb/1 ou 1,1 kg
12 kumquats, un par côtelette
persil ou cresson pour garnir

FARCE

4 oz/100 g d'agneau haché maigre
4 oz/100 g d'oignon finement haché
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 ½ cuil. à soupe de riz à grains longs, cuit
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
1 ou 2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
¼ de cuil. à café de romarin
2 cuil. à soupe de persil haché
½ oeuf battu
2 kumquats épépinés et hachés

SAUCE

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de confiture d'oranges
4 cuil. à soupe de vin blanc (facultatif)
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon léger dégraissé

6 PERSONNES

1 Faites cuire l'agneau haché 2 min à MAX., égouttez et réservez le jus de cuisson. Faites blondir l'oignon dans le gras, à couvert, 2 min à MAX., puis incorporez tous les ingrédients de la farce.

2 Placez la couronne d'agneau sur une assiette, les côtelettes vers le haut. Faites cuire 8 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez cuire encore 8 min, en tournant l'assiette à mi-temps.

3 Égouttez et ajoutez le jus de cuisson au liquide réservé. Retournez la couronne et remplissez la cavité de farce, en pressant bien au centre. Couvrez la farce d'une pellicule plastique.

4 Incisez les kumquats et glissez-les délicatement sur le bout de l'os des côtelettes. Faites cuire 5 min à MAX., puis vérifiez la cuisson en piquant la viande avec une petite broche. Le jus de cuisson doit être clair.

5 Recouvrez lâchement la couronne d'agneau de papier aluminium et laissez reposer de 5 à 10 min.

6 Entre-temps, préparez la sauce : mêlez bien la farine, la confiture et le jus de cuisson dans une tasse à mesurer de 3 ¾ tasses/900 ml. Ajoutez suffisamment de vin et de bouillon pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide. Faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant bien 2 fois.

7 Garnissez la couronne de persil ou de cresson et servez avec la sauce. Préparez des aubergines en casserole et servez avec l'agneau.

VARIANTE

Au lieu de kumquats, prenez 2 oranges et coupez-les chacune en 8 quartiers. Utilisez 2 quartiers pour la farce et garnissez la base de la couronne avec les autres quartiers. Glissez des papillotes aux extrémités des côtelettes.

Comment servir la couronne d'agneau

Transvidez *la couronne sur une assiette de service à l'aide d'une truelle à poisson.*

Découpez *la couronne en glissant un couteau bien tranchant entre les côtelettes et servez avec la farce.*

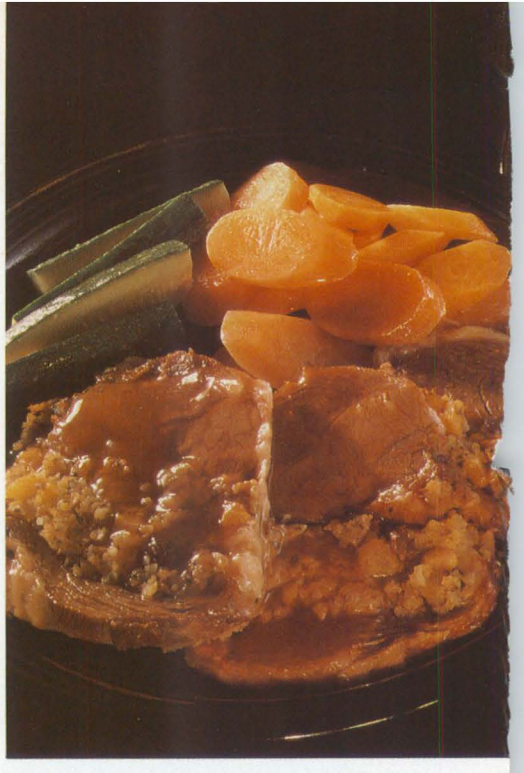
Épaule d'agneau farcie

76½ min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

1 épaule d'agneau désossée de 3 ½ lb/1,6 kg
1 gousse d'ail émincée
FARCE
2 oz/50 g d'oignon haché fin
2 oz/50 g de bourghoul (blé concassé)
2 cuil. à soupe de beurre
⅝ de tasse/150 ml de bouillon bouillant
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de graines de cumin
2 oz/50 g d'abricots séchés hachés
2 oz/50 g de pignes hachées
½ cuil. à café de coriandre
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs
6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
2 cuil. à soupe de persil haché
½ oeuf battu
SAUCE PIQUANTE (voir Conseils du chef)
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de cumin, de piment de la Jamaïque et de coriandre
1 cuil. à café de pâte de tomates
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon léger
6 PERSONNES

Préparation de la farce : Faites revenir l'oignon et le bourghoul dans le beurre, à couvert, 2 min à MAX. Incorporez le bouillon, couvrez et laissez reposer 5 min. Incorporez le reste des ingrédients.



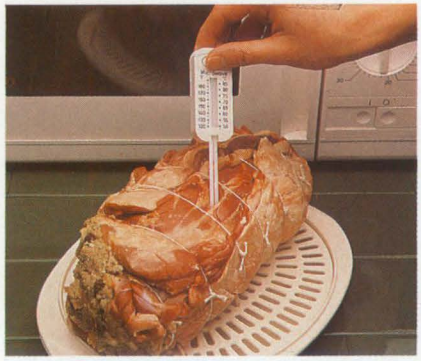
ANDREW WHITTUCK

Épaule d'agneau farcie

Préparation de l'épaule d'agneau farcie

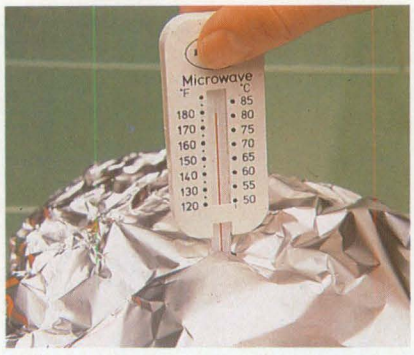
Farcissez *l'agneau, sans trop tasser. Bridez soigneusement le rôti en lui donnant une forme allongée.*

Incisez *le dessus du rôti et glissez de l'ail dans chaque incision. Pesez la pièce de viande et déterminez le temps de cuisson, en comptant 16 min par lb/450 g.*



Placez *le rôti, côté incisé sur le dessous, sur une rôtissoire et glissez un thermomètre pour micro-ondes au centre.*

Faites cuire *5 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps requis. Retournez la viande et faites cuire le reste du temps nécessaire, puis vérifiez la cuisson.*



Couvrez *lâchement de papier aluminium et laissez reposer de 10 à 15 min, jusqu'à ce que la température interne indique de 175 à 183 °F/de 80 à 84 °C. Servez avec la sauce piquante (voir Conseils du chef).*

Conseils du chef

Pour préparer la sauce, faites fondre le beurre à couvert dans un bol de 5 tasses/1,25 l de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le reste des ingrédients, sauf le bouillon. Ajoutez du bouillon au jus de cuisson pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide et incorporez au premier mélange. Versez dans une saucière, couvrez d'une pellicule plastique et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Servez l'agneau avec la sauce piquante, du riz brun, des courgettes et des aubergines, au goût.

le et déterminez le temps de cuisson, en comptant 17 min par lb/450 g.

4 Déposez le gigot sur une rôtissoire et insérez le thermomètre pour micro-ondes, si vous l'utilisez. Couvrez de papier absorbant.

5 Faites cuire le gigot la moitié du temps requis, les 5 premières minutes à MAX., et le reste du temps à MED. Retournez-le et laissez cuire le reste du temps à MED., ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F/72 °C. Recouvrez de papier aluminium et laissez reposer de 10 à 15 min.

6 Délayez la fécule de maïs dans le jus de cuisson, puis ajoutez le bouillon, le reste des pommes, la menthe et le vinaigre de vin. Versez la sauce dans une tasse à mesurer et faites chauffer 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.

7 Servez le gigot avec la sauce.

Gigot à la française

Gigot à la française

83¾ min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

1 gigot désossé de 3 ½ lb/1,6 kg
4 oz/100 g de pommes à cuire, pelées et hachées, le coeur enlevé
1 cuil. à soupe de cassonade
5 cuil. à soupe d'eau
4 échalotes hachées fin
4 oz/100 g de petits pois frais ou surgelés
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de chapelure de blé entier
4 oz/100 g de jambon haché
sel et poivre

SAUCE

3 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon
½ cuil. à café de menthe séchée
1 cuil. à café de vinaigre de vin

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez les pommes, la cassonade et 2 cuil. à soupe d'eau dans un bol, couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Faites une purée et réservez.

2 Mêlez les échalotes, les petits pois, le corps gras et 3 cuil. à soupe d'eau dans un bol, couvrez et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et rincez à l'eau froide, puis incorporez la chapelure, le jambon et la moitié des pommes. Assaisonnez au goût et réservez.

3 Farcissez et bridez le gigot. Pesez-

ANDREW WHITTUCK

Noisettes d'agneau au beurre

19½ min

Temps d'attente : 5 min

1 longe d'agneau désossée de 1 ½ lb/700 g
beurre à l'ail et au citron pour servir (voir Conseils du chef)

FARCE

2 oz/50 g d'oignon haché fin
3 oz/75 g de champignons hachés
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
beurre
le zeste râpé de ½ citron
½ cuil. à café de basilic séché
1 ½ oz/45 g de chapelure de blé entier
½ oeuf battu

SAUCE

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon léger
4 cuil. à soupe de vin blanc

4 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, les champignons et 1 cuil. à soupe de beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Incorporez le zeste de citron, le basilic et la chapelure. Ajoutez juste assez d'oeuf battu pour bien lier le tout.

2 Façonnez la farce en forme de saucisse. Déposez la pièce d'agneau, le gras sur le dessous, sur une grande assiette et étalez la farce au centre. Roulez bien, puis bridez à l'aide de huit petites ficelles.

3 Coupez huit noisettes de grosseur uniforme avec un couteau bien tranchant. Badigeonnez de beurre.

4 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Placez les noisettes d'agneau dans le plat et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en les retournant à mi-temps et en les tournant aussi de moitié.

5 Faites cuire encore 3 ou 4 min à MAX. Égouttez et versez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer. Couvrez la viande de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

6 Faites fondre le reste du beurre, 30 s à MAX., puis incorporez la farine. Ajoutez du bouillon et du vin au jus de cuisson pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide, puis incorporez à la farine. Faites chauffer le tout 6 min à MAX., en remuant 2 fois.

7 Garnissez chaque noisette d'une rondelle de beurre à l'ail et au citron et servez avec la sauce.

Conseils du chef

Beurre à l'ail et au citron : faites amollir 3 oz/75 g de beurre, incorporez le zeste finement râpé de ½ citron, 2 cuil. à soupe de persil haché et 1 gousse d'ail écrasée. Poivrez et ajoutez un peu de jus de citron. Façonnez en forme de saucisse, enveloppez soigneusement et réfrigérez 1 ou 2 h. Coupez en rondelles pour servir.

RAY DUNN

Micro-ondes, batteur et fouet

Le fouet, le batteur et le malaxeur vous rendront d'innombrables services dans la cuisine surtout s'ils sont utilisés conjointement avec le four micro-ondes.

Le fouet est un accessoire de cuisine fort précieux. Grâce à cet appareil, mousses, soufflés, gâteaux et sauces seront dorénavant d'une légèreté sans précédent.

Servez-vous d'un fouet pour remuer parfaitement tous vos mélanges : c'est facile, car aux micro-ondes, vous vous servez surtout de récipients aux formes arrondies.

Si vous aimez cuisiner, vous devez posséder au moins un fouet. Voici une brève description des principaux fouets de cuisine :

Batteur à oeufs : rien de tel pour battre les blancs d'oeufs, malgré l'effort que cela nécessite. En effet, il faut parfois compter cinq minutes pour battre des blancs d'oeufs en neige ferme. Il en existe plusieurs variétés, de tailles et de poids différents, selon le nombre et l'épaisseur des tiges métalliques.

Fouet métallique : ustensile semblable au batteur à oeufs, sauf qu'il est de forme allongée et que les tiges sont rigides. Offert en plusieurs grandeurs, le plus petit sert aussi à fouetter de petites quantités de crème. Cet instrument permet d'éliminer les grumeaux et de donner une texture satinée aux sauces à base de beurre.

Fouet mécanique : petit appareil à deux batteurs, actionné par une manivelle. Instrument très polyvalent, le fouet mécanique sert à fouetter les blancs d'oeufs, les pâtes à crêpes ou à frire et les sorbets et crèmes glacées légèrement amollis. Servez-vous-en de préférence pour les préparations en petite quantité, car le fouet mécanique exige beaucoup d'efforts. Enfin, les plats risquent de ne pas être aussi légers et mousseux.

Batteur : appareil électrique facile à utiliser et qui vous fait épargner beaucoup de temps, bien que les modèles plus puissants soient parfois plus difficiles à manipuler. Instrument à multiples usages, le batteur sert pour la préparation de gâteaux et de desserts de toutes sortes, de pâtes à crêpes et à frire, de meringues et de glaces au beurre.

Malaxeur : appareil électrique plus encombrant et plus coûteux que les autres, mais d'emploi rapide et facile. Ces appareils sont munis d'un bol à mélanger et sont très puissants. Vous pouvez y mélanger facilement de grandes quantités d'ingrédients : ils sont donc très pratiques pour les repas de famille ou les réceptions. Le malaxeur est l'appareil tout indiqué pour mélanger les ingrédients d'un gâteau ou d'un pouding, mais pour fouetter des blancs d'oeufs, il est préférable d'utiliser un plus petit instrument.

ANDREW WHITTUCK

Mousse au citron

Quelques conseils

• Pour battre des blancs d'oeufs, utilisez un bol et un fouet propres et secs. Les blancs d'oeufs, sans aucune trace de jaune, doivent être à la température de la pièce.
• Fouettez très lentement pour commencer, puis plus vigoureusement, au fur et à mesure que les blancs d'oeufs montent en neige.
• Pour obtenir une crème fouettée de bonne consistance, réfrigérez le bol et prenez de la crème très froide. Diminuez la vitesse dès que la crème commence à épaissir, pour éviter de trop la fouetter.
• Servez-vous de préférence d'un fouet métallique rigide, d'un fouet mécanique ou d'un batteur électrique pour fouetter un sorbet ou de la crème glacée amollie.
• Remuez fréquemment les sauces au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.
• Pour de meilleurs résultats, choisissez un bol de bonne dimension. Si vous utilisez un batteur à oeufs, choisissez un bol aux parois incurvées; servez-vous d'un fouet métallique rigide si vous utilisez un récipient aux côtés droits.

RAY DUNS

Mousse au bleu

23½ min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Voici une entrée délicieuse, à servir avec des craquelins et des biscottes.

4 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de lait
¼ de tasse/50 ml de crème 15 %
1 oeuf, blanc et jaune séparés
1 jaune d'oeuf
4 oz/100 g de bleu écrasé
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche hachée ou 1 cuil. à soupe de ciboulette séchée
sel et poivre
cresson et tranches de concombre pour garnir

4 OU 5 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de lait.
2 Mélangez le reste du lait et la crème dans une tasse à mesurer, faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., puis ajoutez petit à petit à la fécule de maïs, en remuant constamment au fouet. Faites chauffer le mélange 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois au fouet.
3 Laissez refroidir, puis incorporez les jaunes d'oeufs, le fromage, la ciboulette et les assaisonnements.
4 Fouettez le blanc d'oeuf en neige souple, puis incorporez-le au premier mélange.
5 Graissez légèrement un moule à pain de 1 lb/450 g. Versez-y la mousse uniformément. Déposez le moule dans un grand plat et versez-y de l'eau chaude, jusqu'à la moitié du moule à pain.
6 Faites cuire à découvert de 20 à 25 min à MED.-MAX., en tournant le plat fréquemment. Retirez le moule du plat et laissez reposer la mousse de 5 à 10 min, puis démoulez-la sur un plateau de service.
7 Garnissez de cresson et de tranches de concombre et servez chaud. Au goût, enveloppez la mousse d'une pellicule plastique, aussitôt démoulée, et laissez refroidir complètement avant de servir.

À gauche : *mousse au bleu*
À droite, page suivante : *petits fruits meringués*

Petits fruits meringués

9 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de cerises dénoyautées
8 oz/225 g de cassis
2 cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café d'épices mélangées
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oz/25 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées

6 PERSONNES

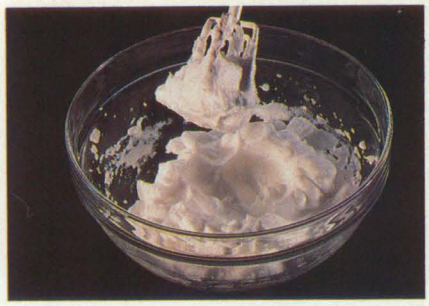
1 Déposez les cerises, les cassis, le sucre et les épices dans un bol, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Transvidez les fruits dans un plat de 5 tasses/1,25 l, à l'aide d'une écumoire. Délayez la fécule de maïs dans l'eau et ajoutez au liquide dans le bol. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Incorporez aux fruits.
3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Réservez 1 cuil. à soupe de sucre et incorporez la moitié du reste, 1 cuil. à soupe à la fois, à la meringue, en fouettant bien après chaque addition. Incorporez le reste du sucre avec une cuiller de métal.
4 Étalez la meringue sur les fruits et parsemez le dessus de noix ou de pacanes et du sucre réservé.
5 Faites chauffer à découvert 2 ½ ou 3 min à MAX., en tournant le plat 2 fois. Servez chaud.

Conseils du chef

Utilisez, de préférence, un bol en cuivre pour battre les blancs d'oeufs : le revêtement métallique a un effet stabilisateur et permet d'obtenir des blancs d'oeufs fermes et bien gonflés. Si vous n'avez pas de bol en cuivre, incorporez 1 pincée de crème de tartre aux blancs d'oeufs et vous obtiendrez un effet similaire. N'utilisez pas d'instruments en aluminium pour fouetter des blancs d'oeufs.

Comment fouetter les blancs d'oeufs

En neige souple : *fouettez lentement jusqu'à ce que les blancs soient mousseux. Ajoutez 1 pincée de crème de tartre, au goût, et fouettez à vitesse moyenne, jusqu'à formation de pics légers.*



En neige ferme : *fouettez jusqu'à formation de pics très fermes, les blancs d'oeufs restant bien en place si vous renversez le bol sens dessus dessous. Fouettez encore quelques minutes, puis ajoutez du sucre, si vous préparez une meringue.*

ANDREW WHITTUCK

Gâteau aux bananes

12 min

Temps d'attente : 10 min

⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oeufs
1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
2 cuil. à soupe de poudre de café instantané diluée dans 2 cuil. à café d'eau
2 cuil. à soupe de beurre fondu

GARNITURE AUX BANANES

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 bananes pelées et hachées

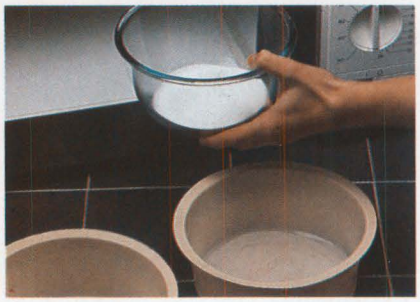
GLACE AU CAFÉ

1 cuil. à café de poudre de café instantané diluée dans 4 cuil. à café d'eau
1 ⅜ tasse/175 g de sucre glace tamisé
tranches de banane pour décorer

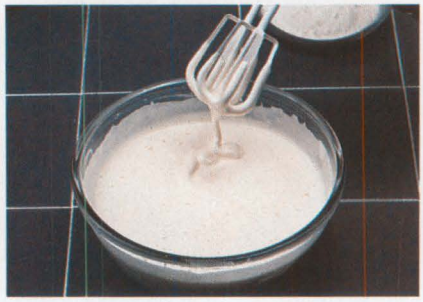
6 PERSONNES

RAY DUNS

Préparation du gâteau aux bananes



Graissez *légèrement 2 moules à gâteaux de 7 po/18 cm de profondeur et foncez-les de papier ciré. Faites chauffer le sucre 3 min à MAX.*



Fouettez *le sucre et les oeufs jusqu'à épaississement. Le mélange doit napper les tiges du batteur pendant environ 3 s avant de retomber dans le bol.*

Incorporez *la farine avec une spatule, puis ajoutez le café dilué et le beurre fondu et mélangez bien. Versez dans les moules.*

Faites cuire *un gâteau à la fois, à découvert, 4 ou 4 ½ min à MAX., en tournant le moule du quart à 4 reprises. Laissez reposer 5 min. Démoulez sur une grille à gâteau, retirez le papier ciré et laissez refroidir.*

Préparez *la garniture aux bananes : faites fondre le beurre et la cassonade 1 min à MAX., remuez bien, puis incorporez les bananes. Versez sur un des gâteaux, puis déposez l'autre sur le dessus.*

Préparez la glace : *mélangez le café et le sucre glace, en ajoutant 1 cuil. à café d'eau chaude au besoin. Versez sur le dessus du gâteau et laissez reposer. Décorez de tranches de banane et servez.*

Mousse au citron

9 min

Temps d'attente : aucun

Démoulez ce dessert et savourez cette gelée onctueuse couronnant une mousse légère et bien gonflée.

3 oeufs, blancs et jaunes séparés
6 cuil. à soupe de crème 35 %
3 cuil. à café de fécule de maïs
le zeste finement râpé et le jus de 2 citrons
4 cuil. à café de gélatine en poudre
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 ¾ tasse/400 ml de lait

6 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule à gelée de 5 tasses/1,25 l, puis réfrigérez-le.
2 Fouettez bien les jaunes d'oeufs et la crème, puis incorporez, en fouettant, la fécule de maïs, le zeste de citron, la gélatine en poudre et le sucre.
3 Faites chauffer le lait 2 min à MAX., puis incorporez-le petit à petit au premier mélange.
4 Faites chauffer de 7 à 9 min à MED., en fouettant bien toutes les minutes, puis incorporez le jus de citron.
5 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Versez la crème au citron sur les blancs d'oeufs, à travers un tamis, puis mélangez le tout avec une grosse cuiller de métal.
6 Versez dans le moule, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez au moins 6 h. Démoulez et servez.

Conseils du chef

On fouette habituellement les blancs d'oeufs pour qu'ils aient la même texture que le mélange auquel ils sont incorporés. Si vous utilisez un batteur ou un malaxeur, réglez-les à basse vitesse, sinon les blancs d'oeufs ne gonfleront pas.

Zabaglione

2½ min

Temps d'attente : aucun

4 jaunes d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/175 ml de marsala ou de xérès doux
biscuits à la cuiller pour servir

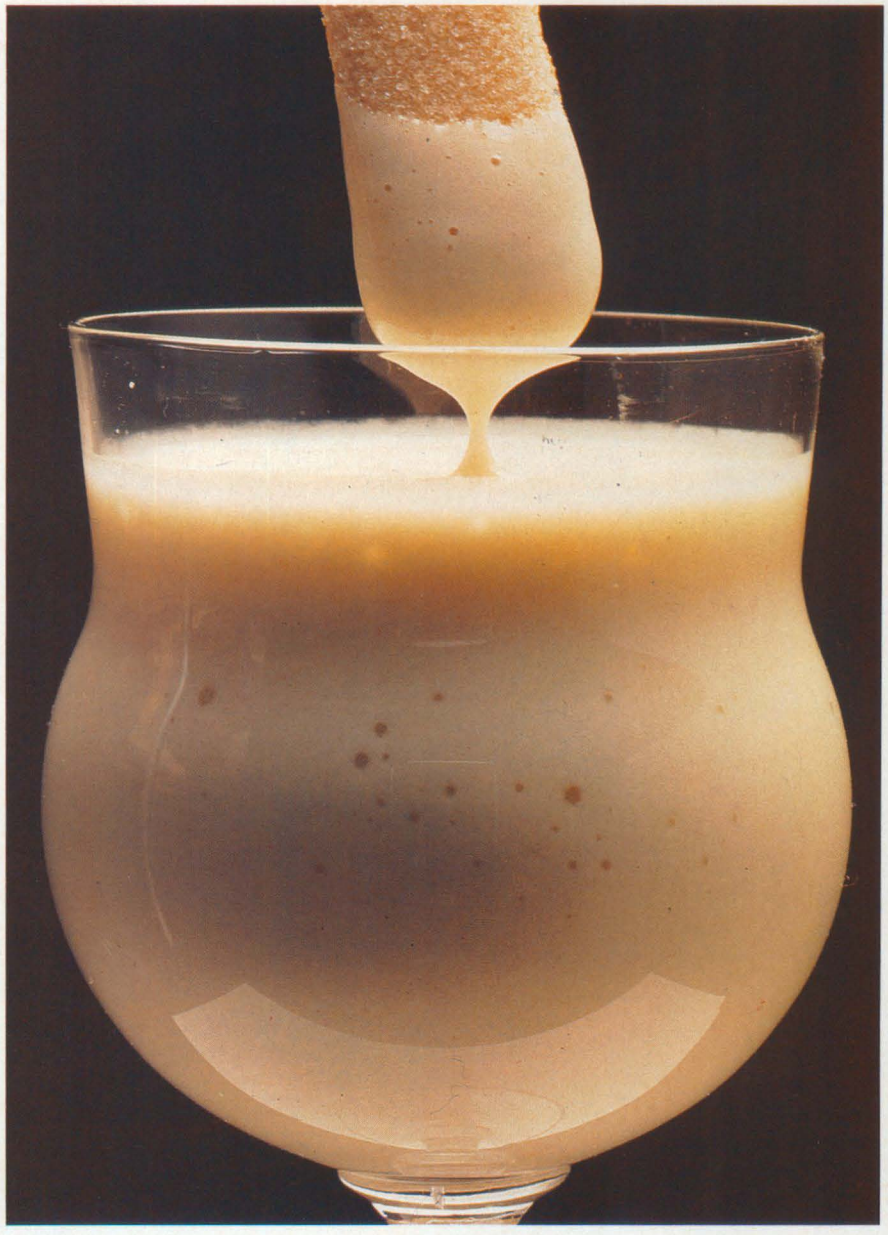
4 PERSONNES

1 Fouettez bien les jaunes d'oeufs et le sucre dans un grand bol.
2 Faites chauffer le marsala ou le xérès 1 ½ min à MAX., puis incorporez-le petit à petit au premier mélange, en fouettant bien.
3 Faites chauffer, à découvert, de 1 à 2 ½ min à MAX., en fouettant bien toutes les 30 s, jusqu'à épaississement. Versez immédiatement dans des flûtes à dessert et servez sans délai.

Micro-trucs

Au besoin, amenez rapidement les blancs d'oeufs à la température de la pièce. Enfournez-les, 1 à la fois, pendant 10 à 12 s à DÉCONGÉLATION. Surveillez de très près.

Zabaglione



RAY DUNS

MENU ORIENTAL

Mets chinois maison

Coup d'oeil ravissant, saveurs, textures et couleurs parfaitement équilibrées : votre table dressée à la chinoise ne pourra faire que des heureux. Voici un menu facile à réaliser qui comblera toutes vos attentes.

Les plats chinois maison sont un régal pour l'oeil et le palais et ils sont tous très faciles à cuisiner aux micro-ondes.

De plus, tous les plats se préparent à l'avance et au moment du repas, il ne vous restera plus qu'à les faire réchauffer et à les servir.

Le riz aux crevettes restera ainsi tendre et savoureux, et les pois mange-tout du poulet au gingembre seront cuits à la perfection.

Servez du thé chinois ou du saké — aussi appelé bière de riz — avec le repas, qui donnent un cachet vraiment authentique à ce joyeux festin. Si vous préférez, servez plutôt un vin blanc sec légèrement rafraîchi. Enfin, n'oubliez pas les baguettes et, en cas d'urgence, ayez des cuillers et des fourchettes à la disposition de vos invités les moins habiles !

Potage aux oeufs

16 min

Temps d'attente : 13 min

10 tasses/2,5 l d'eau chaude
4 cubes de bouillon de poulet
1 carotte en tranches
1 branche de céleri en tranches
1 bouquet garni
1 oignon émincé
poivre au goût
2 oeufs battus
5 échalotes parées et tranchées en biseau

6 À 8 PERSONNES

1 Versez l'eau dans une marmite de 12 ½ tasses/3 l, ajoutez cubes de bouillon, carotte, céleri, bouquet garni, oignon et poivre, couvrez et faites chauffer de 12 à 14 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 10 min.

2 Filtrez le bouillon dans un grand bol, couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Versez lentement les oeufs dans le bouillon en remuant sans arrêt, couvrez et laissez reposer 3 min.

4 Parsemez des échalotes hachées et servez très chaud.

Conseils du chef

Pour épargner du temps, servez-vous de bouillon de poulet en conserve. Utilisez la même quantité donnée dans la recette.

Compte à rebours

Pendant la matinée
Faites cuire le riz, mais n'ajoutez pas les crevettes. Laissez-le refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la gelée et le sirop pour le dessert. Laissez refroidir, puis réfrigérez la gelée. Préparez le potage, laissez reposer et filtrez. N'ajoutez pas les oeufs.

Pendant l'après-midi
Faites cuire le porc glacé aux légumes, couvrez et réservez. Faites cuire le poulet au gingembre, mais n'ajoutez pas les pois mange-tout. Faites cuire les légumes à la chinoise, couvrez et réservez. Dressez la table.

30 min avant
Incorporez les pois mange-tout au poulet, couvrez et faites chauffer de 4 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Couvrez de papier aluminium. Incorporez les crevettes au riz, couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Assemblez le dessert. Faites chauffer le potage 10 min à MAX., jusqu'à ébullition, incorporez les oeufs et suivez la recette. Faites chauffer le porc à couvert de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois, pendant que vous dégustez le potage.

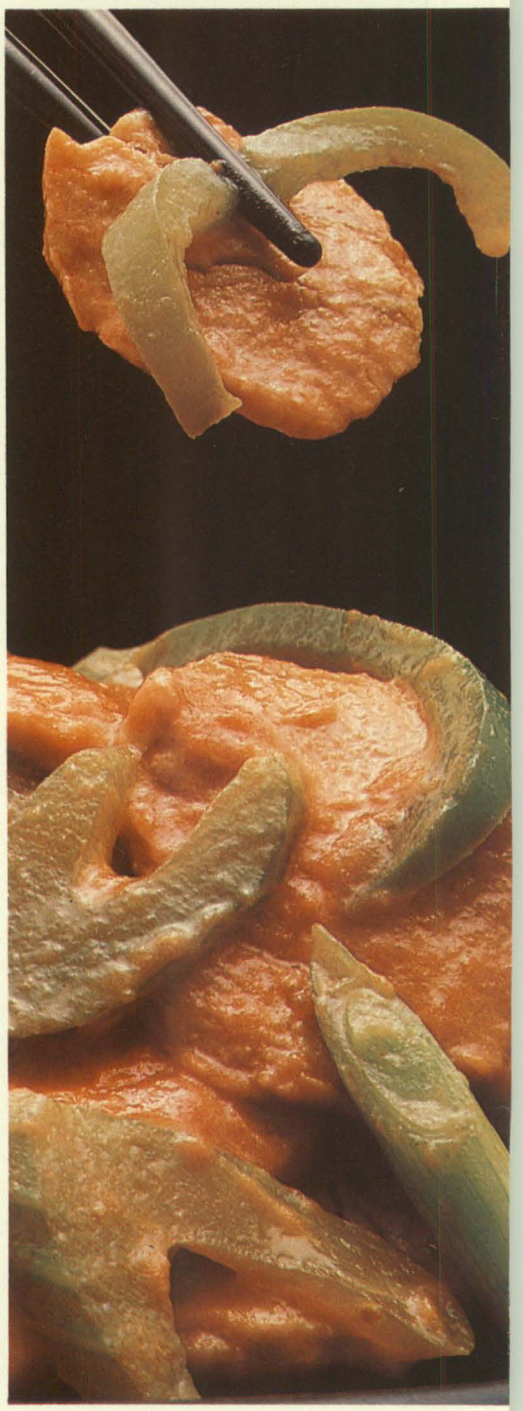
Pendant que vous débarrassez
Faites chauffer les légumes de 6 à 8 min à MAX., à couvert, en remuant 1 fois. Servez tous les plats en même temps, sauf le dessert, et bon appétit !

MENU

Potage aux oeufs
Potage parfumé et savoureux
Porc glacé aux légumes
Un plat de porc avec des légumes bien croquants et des tomates
Poulet au gingembre
De tendres languettes de poulet dans une sauce piquante, servies avec des pois mange-tout
Légumes à la chinoise
Légumes croquants dans la plus pure tradition orientale
Riz aux crevettes
Un riz frit maison délectable !
Gelée à l'amande
Gelée parfumée à l'amande, nappée de sirop et servie avec des fruits
6 À 8 PERSONNES

Conseils du chef

La sauce brune chinoise, préparée à même le soya, est relevée d'épices. Elle est vendue dans les épiceries orientales. Réfrigérez-la un mois au maximum, une fois le contenant ouvert. Elle sert souvent dans la cuisine chinoise, pour les côtes levées, les légumes frits à l'orientale, le riz ou les pousses de bambou.



En haut, à gauche : *potage aux oeufs*
À droite : *porc glacé aux légumes*

Porc glacé aux légumes

12½ min

Temps d'attente : aucun

Le filet de porc, tendre, maigre et succulent, est tout indiqué pour cette recette.

3 cuil. à soupe de beurre
1 ½ lb/700 g de porc désossé coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
2 branches de céleri émincées en diagonale
1 petit poivron vert épépiné et coupé en languettes de ¼ de po/6 mm
3 échalotes en tranches de ½ po/12 mm

GLACE

3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
½ cuil. à café de sel à l'ail
¼ de cuil. à café de poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, dans une grande casserole, de 30 à 45 s.

2 Incorporez le porc, le céleri et le poivron, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Ajoutez les échalotes, couvrez et réservez.

3 Délayez la fécule de maïs dans le jus de citron, puis ajoutez le reste des ingrédients de la glace. Faites chauffer 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les minutes.

4 Incorporez la glace au porc et aux légumes, faites chauffer 2 min à MAX., et servez sans délai.

Poulet au gingembre

6 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 lb/450 g de poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en julienne
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelée et râpée
3 cuil. à soupe de sauce brune chinoise
2 oz/50 g de noix d'acajou grillées
8 oz/225 g de pois mange-tout parés

6 à 8 PERSONNES

1 Faites chauffer l'huile dans un bol de 5 tasses/1,25 l pendant 1 min à MAX.
2 Ajoutez le poulet et le gingembre et remuez bien. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Incorporez la sauce, les noix d'acajou et les pois et assurez-vous de parfaitement bien remuer le tout. Faites chauffer à couvert 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Servez immédiatement.

Légumes à la chinoise

10 min

Temps d'attente : aucun

3 courgettes parées et coupées en tranches diagonales de ¼ de po/6 mm
4 carottes tranchées en diagonale
1 poivron vert épépiné et détaillé en languettes de ½ po/12 mm
10 échalotes parées et coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
½ cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de xérès sec

6 À 8 PERSONNES

1 Placez les courgettes, les carottes, le poivron et les échalotes dans un grand plat peu profond et faites cuire à couvert 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Assaisonnez la fécule de maïs au goût, ajoutez le sucre, puis délayez le tout dans la sauce soya et le xérès. Ajoutez aux légumes en remuant parfaitement.
3 Faites chauffer à couvert de 5 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les légumes soient juste tendres.

RAY DUNS

Légumes à la chinoise

Riz aux crevettes

23 min

Temps d'attente : 5 min

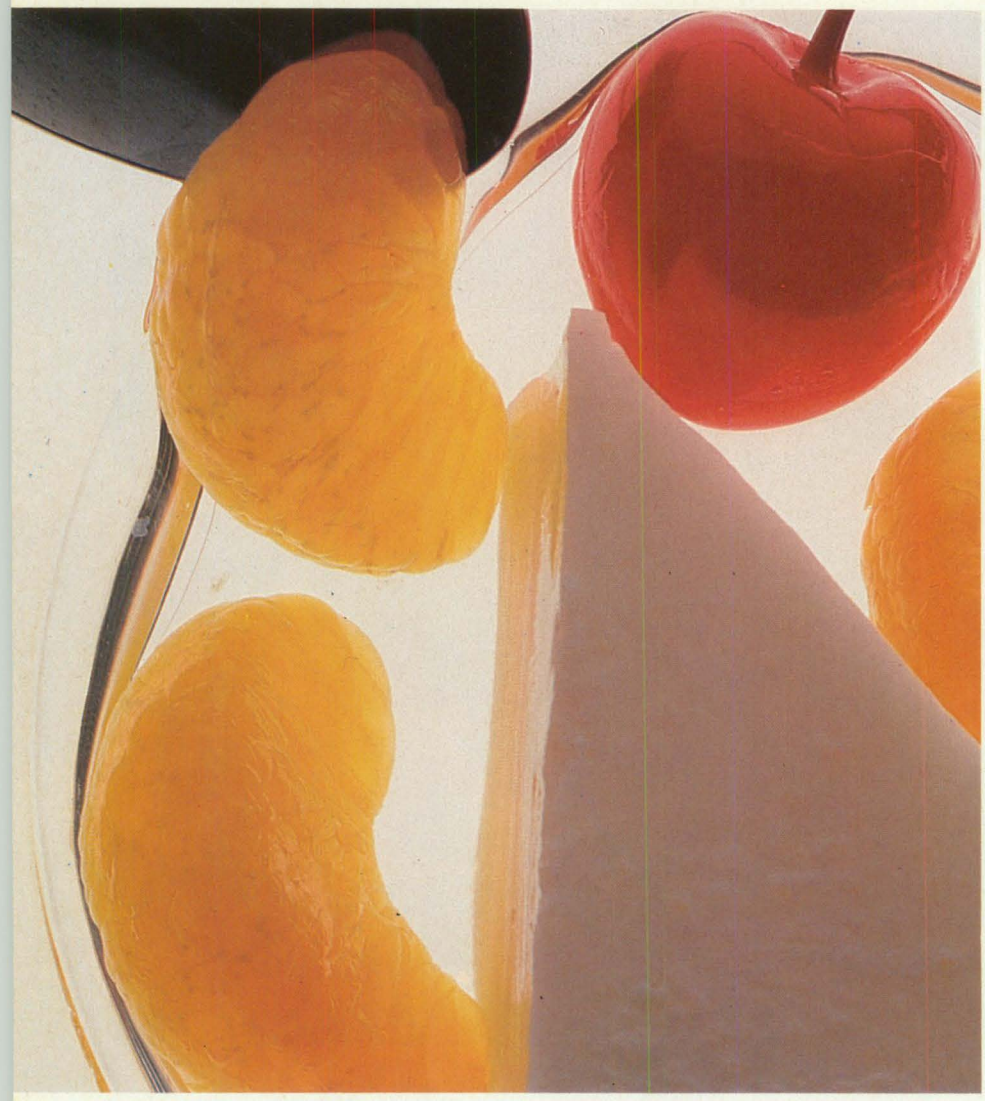
3 tasses/750 ml d'eau chaude
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 ½ tasse/350 g de riz à grains longs
1 cube de bouillon de poulet
5 échalotes hachées
1 oeuf battu
7 oz/200 g de crevettes

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez l'eau, la sauce soya, le riz et le cube de bouillon dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Diminuez la puissance à MED., et poursuivez la cuisson de 16 à 18 min, en remuant de temps en temps.
3 Incorporez les échalotes, couvrez et laissez reposer 5 min.
4 Ajoutez l'oeuf et faites chauffer à découvert de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez les crevettes et servez sans délai.

Micro-trucs

Pour faire cuire ⅝ de tasse/125 g de riz, rincez-le à l'eau fraîche, puis mettez-le dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez 1 ½ tasse/350 ml d'eau bouillante et 1 pincée de sel. Faites cuire 3 min à MAX., puis 12 min à MED. Remuez et laissez reposer 4 min.



Gelée à l'amande

3 min

Temps d'attente : aucun

2 tasses/450 ml de lait
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
⅜ de tasse/75 g de sucre
2 cuil. à café d'extrait d'amandes
8 cerises au marasquin pour servir

SIROP
2 cuil. à soupe de sucre
6 cuil. à soupe d'eau chaude
1 tasse/250 ml d'eau froide
1 boîte de 11 oz/312 g de mandarines, le sirop réservé
1 cuil. à café d'extrait d'amandes

6 À 8 PERSONNES

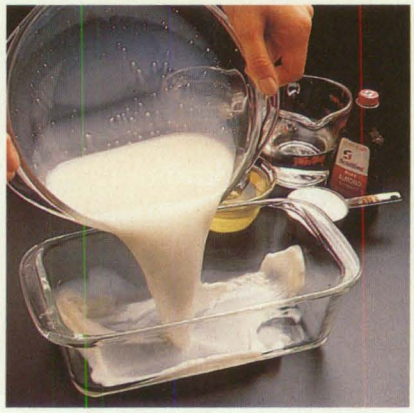
Conseils du chef

Pour dissoudre parfaitement de la gélatine, il ne faut pas que le liquide soit trop chaud.

Pour incorporer de la crème fouettée à une gelée, plongez la base du bol dans de l'eau glacée et remuez constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe, puis incorporez rapidement la crème.

Préparation de la gelée à l'amande

Versez *¾ de tasse/175 ml de lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ¼ min à MAX. Incorporez la gélatine. Faites chauffer le reste du lait et le sucre, à couvert, de 2 à 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.*



Incorporez *l'extrait d'amandes et le mélange gélatineux au lait sucré chaud, puis versez le tout dans un moule à pain de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm. Laissez refroidir. Réfrigérez de 4 à 6 h ou jusqu'au lendemain.*

Préparez *le sirop : mêlez le sucre et l'eau chaude, puis incorporez l'eau froide, le sirop réservé et l'extrait d'amandes. Pour servir, détaillez la gelée en 16 triangles, puis garnissez de cerises et de mandarines et servez avec le sirop.*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 56

Agneau
- couronne d'agneau farcie 1539
- épaule d'agneau farcie 1540
- gigot à la française 1541
- noisettes d'agneau au beurre 1542

Beurre à l'ail et au citron 1542
Crème au citron 1533
Desserts
- gâteau aux bananes 1546
- gelée à l'amande 1552
- mousse au citron 1547
- petits fruits meringués 1545
- zabaglione 1547

Glaces
- glace à la guimauve 1531
- glace à la vanille 1530
- glace au beurre 1530
- glace au rhum 1532
- glace aux arachides 1531
- glace aux pacanes 1532
- glace crémeuse au beurre 1532

Légumes
- betteraves à l'orange 1536
- betteraves en sauce 1536
- légumes à la chinoise 1551
- salade à la russe 1537
- soupe aux betteraves 1535

Mousse au bleu 1544
Poisson
- bouchées de poisson aigres-douces 1527
- filets de poisson au vermouth 1527
- filets de poisson piquants 1528
- filets de poisson, sauce à l'aneth 1526
- filets de sole roulés 1526
- poisson à la florentine 1528
- poisson à la tomate 1528

Porc glacé aux légumes 1550
Potage aux oeufs 1549
Poulet au gingembre 1551
Riz aux crevettes 1551

REPAS minceur

Gratin de pâtes aux fines herbes

Les pâtes ne font pas grossir, elles sont nutritives et s'apprêtent en multiples délices culinaires.

Gratin de pâtes aux fines herbes

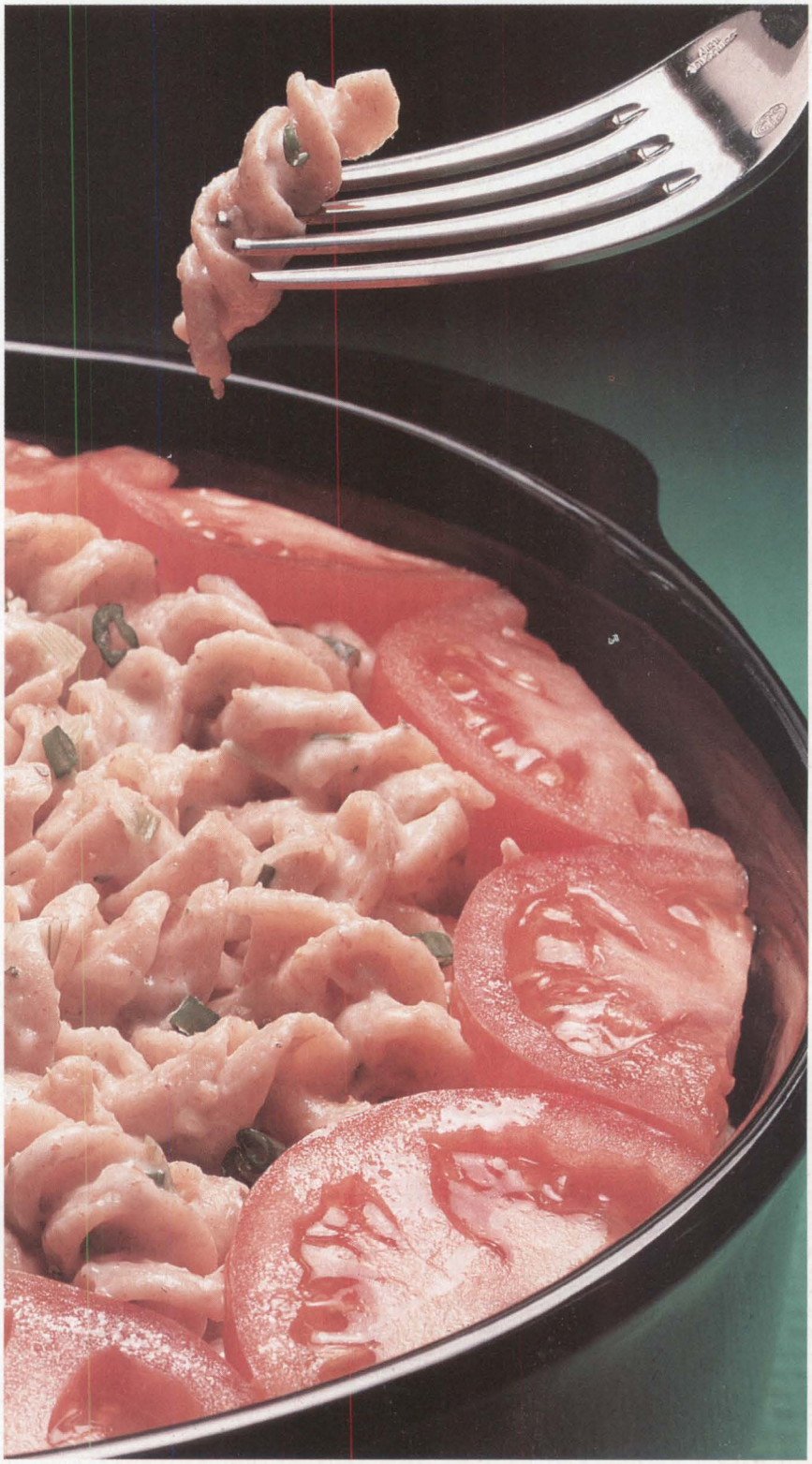
19 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de pâtes alimentaires de blé entier
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
8 grosses échalotes hachées
4 cuil. à soupe de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe de farine de blé entier
1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé
2 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne ou de basilic séché
4 oz/100 g d'edam râpé
sel et poivre
3 tomates en tranches
quelques petits morceaux d'échalote pour garnir

4 PERSONNES

1 Déposez les pâtes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez l'eau bouillante, couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant fréquemment. Couvrez et réservez.

2 Mettez les échalotes dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et ajoutez le bouillon. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., puis incorporez la farine et ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

3 Incorporez les fines herbes et la moitié du fromage. Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la sauce, puis assaisonnez au goût. Lissez bien le dessus et parsemez du reste de fromage râpé. Disposez les tranches de tomates près des bords de la casserole et faites chauffer de 4 à 6 min à MED. Garnissez le dessus d'échalotes hachées et servez immédiatement, avec une salade verte au poivron rouge.